

# 食育健康だより

令和6年11月発行 トベラこども園



## 今月のテーマ:子どもの頭皮について

### 髪の正しい洗い方 6つのステップ

#### ステップ1 お湯でしっかり予洗い

シャンプーで洗い始める前に、まずはお湯のみで頭皮と髪を洗い流しましょう。これを予洗いといいます。それだけでも頭皮や髪の汚れの大半を落とすことができます。また、その後のシャンプーの泡立ちも良くなるので、摩擦による髪へのダメージも防ぐことができます。



#### ステップ2 シャンプーをよく泡立ててから洗う

シャンプーを直接頭皮につける方がいますが、それはNG。頭皮や髪をこすりながら泡立てることになり、負担がかかります。まずは手のひらにシャンプーをとり、よく泡立ててから、泡を頭皮や髪につけて洗いましょう。泡で出るタイプのシャンプーなら、その手間を省くことができます。



#### ステップ3 「ジグザグ洗い」で頭皮全体をまんべんなく

髪を洗う上で特に大切なのは、頭皮に付いた汗や皮脂などの汚れをきちんと落とすことです。頭皮を傷つけないように、爪を立てずに指の腹を使って洗うことが鉄則です。おすすめの方法にジグザグ洗いがあります。(ジグザグ洗い:指を開いて頭皮にのせ、顔の方から後頭部に向かってジグザグ洗う方法)



#### ステップ4 泡が残らないように十分すすぐ

体を洗う時と同じように、シャンプー後も頭皮や髪に泡が残らないように丁寧にすすぎましょう。髪の生え際や耳の後ろ、フェイスラインなどはすすぎ残しの多い部分です。また、すすぎの際にシャワーの水圧が強すぎたり、お湯が熱すぎたりすると、皮脂が取れすぎて頭皮の乾燥の原因にもなります。手桶などを用いても良いですね。最初のうちは上手くできないのが普通なので、その場合には水鉄砲や水遊びで使うような遊び心のあるグッズを取り入れてみましょう。

#### ステップ5 乾燥が気になる場合は少量のオイルをコンディショナー代わりに

大人の場合はシャンプー後にコンディショナーやトリートメントを使うのが一般的ですが、子どもの場合、よほどパサついたりしていない限りはコンディショナーなどを使う必要はありません。ただし、頭皮が乾燥しやすく、赤みやフケなどが出やすい場合などは、オイルを使った方法をすすめています。(洗面器に半分くらいのお湯、椿オイルなど植物性のオイルを数滴入れ、混ぜる。そのオイルを頭皮と髪にかけ、お湯でさっとすすぐ)



#### ステップ6 頭皮を中心によく乾かす

すすぎを終えたら、まずはタオルで頭皮や髪の水分を吸い取ります。タオルはやわらかく肌ざわりがよく、吸湿性の高いものを選びましょう。タオルドライだけで完全に乾かすことはできないので、ドライヤーによる乾燥も必要です。毛量が少なく、髪が短い子どもの場合は、高温や強風のドライヤーで乾かすのはNGです。なるべく低温、弱風のモードで使いましょう。



#### <子どものヘアカラーについて>

子どもは体だけでなく、髪の毛や皮膚なども成長途中です。少なからず刺激のあるカラーは大人でもアレルギーが出たり、しみたりされる方もいますよね。子どもの皮膚は大人の半分の薄さとも言われます。バリア機能も大人に比べてとても弱いので、カラーの薬はかぶれなどのリスクが大人よりも上がります。

参考文献 子どもの頭皮と髪の正しい洗い方・すすぎ方・乾かし方 <https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/>  
赤ちゃんの頭皮の乾燥・皮脂トラブルの洗浄・保湿ケア商品 <https://www.natural-s.jp/care/12/>